



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская
гимназия с. Большеустьинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 06.10.2015

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,06	11,63	42,60	311,20
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		550	20	23	93	655
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,10
54-8с	Суп гороховый	250	8,12	3,47	18,42	137,40
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16	76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		1055	41,05	18,91	120,09	815,1
Итого за день		1605	61	41	214	1470